

ДОРОГИЕ МАМЫ И ПАПЫ, БАБУШКИ И ДЕДУШКИ! РАЗВИВАЙТЕ РУЧКИ ВАШИХ МАЛЫШЕЙ!

Тонкая (мелкая) моторика – это двигательная деятельность, которая обуславливается скоординированной работой мелких мышц руки и глаза. Научно доказано: чем больше мастерства в детской руке, чем разнообразнее движения рук, тем совершеннее функции нервной системы и речи.

Навыки тонкой моторики:

- способствуют развитию речи и мышления ребенка;
- помогают ребенку обследовать окружающие его предметы и тем самым позволяют ему лучше понять мир, в котором он живет;
- позволяют ребенку выразить себя через игру и другие виды деятельности, так как движения становятся совершеннее;
- способствуют повышению самооценки ребенка, потому что у него получается выполнение задуманного.

Систематические упражнения по развитию мелкой моторики пальцев рук помогают выработать навыки самоконтроля движений рук не только под контролем зрения, но и при участии осязания, тактильно-двигательных ощущений (на ощупь).

Повторение одного и того же движения способствует автоматизации двигательных навыков, является основой подготовки руки к обучению письму.

Желательно развивать равным образом движения пальцев обеих рук, как в играх, так и в быту. Стараться ориентироваться на упражнения, которые способствуют развитию всех пальцев рук.

«Застёжки»

Учите детей самостоятельно одеваться и раздеваться, упражняйте детей в застегивании и расстегивании пуговиц на одежде, пряжках на сандалиях, ремнях.

Так же можно сделать «застежки» из подручных материалов:

«Длинная дорожка»

Нарезать небольшие полоски плотной ткани, на одном конце сделать петельку, а на другом пришить пуговицу – пристегивать полоски друг к другу.

«Полянка»

Взять кусок ткани, пришить к нему в разных местах пуговицы разных размеров, вырезать из клеенки или ткани фигурки (цветы, животные, геометрические фигуры и др.) и сделать (вырезать) петельки (по размеру пуговиц) – пристегивать фигурки к «полянке», подбирая петельки по размеру пуговиц.

«Сделай игрушку»

Вырезать из ткани части предмета. Например, зайка – ушки, лапки, голова, туловище – все отдельно. На одном конце детали пришить пуговицу, а на другом сделать петельку.

Пристегивать части игрушки друг к другу, чтобы получилось целое изображение. Можно

сделать животных, домик, веточку с листьями, цветов и др.

«ШНУРОВКИ»

В быту – это шнурование ботинка и других предметов, где возможно плетение.

Продается множество готовых шнуровок.

Шнуровки можно сделать и самим из кусков старых ремней или вырезать из мягкой пластмассы (из бутылок от шампуня) или кусочков линолеума, проделав в них дырочки.

Лучше начинать с самых простых – несколько дырочек и один шнурок. Сначала поочередно вдевать шнурок в дырочки по порядку в один ряд – получаются прерывистые полосы, аналогично шнуровать по краю заготовки. Затем использовать два ряда дырочек и выполнять по показу разнообразные плетения – вертикальные и горизонтальные полосы, наискосок, перекрещивание.

Затем использовать плетение из нескольких шнурков разных цветов.

И только после этого приступать к шнуровкам из частей - шнурование маленьких фигурок к заготовке с дырочками.

Шнуровки могут быть разнообразными – все зависит от вашей фантазии.

Все задания сначала выполнять по показу и приступать к более сложным работам только после того, когда ребенок научится справляться самостоятельно с простыми работами.

Запаситесь терпением, так как шнуровки даются детям не легко и требуется ваша помощь.

«ЗАВЯЗКИ»

Это завязывание и развязывание ленточек, завязок у шапки, шнурков, платочков, узелков, бантиков куклам и т. д. Проводить упражнения лучше в игровой форме: завяжи папе шарфик; маме платочек, бантик; надень мишке шапочку; помоги зайчику завязать шнурки. Задания могут быть разнообразными. Можно использовать реальные предметы и игрушки.

ИГРЫ С РИСОВАНИЕМ

«ШТРИХОВКИ»

Проводить на контурном изображении линии в заданных направлениях простым карандашом. Сначала по контурным линиям, по показу, затем по одной линии с заданным направлением. Линии проводить близко друг к другу, не выходя за контур.

«ОБВОДКИ»

Обводить карандашами тонкий нарисованный контур (или пунктир) точно по линии - квадратики, кружочки или продвигаться по нарисованному заранее лабиринту.

Обводить карандашами плотные плоские фигурки, придерживая их левой рукой.

Дорисовать недостающие детали у предмета: машине – колеса; домику – трубу, окно; дереву – ветки, листочки; кораблику – парус и т. д.

«РАСКРАСКИ»

Раскрашивание готовых контурных изображений цветными карандашами, мелками, красками. Карандаш требует больших усилий работы пальцев, чем краски и фломастеры.

Линии карандаша должны ложиться в одном направлении: слева направо или сверху вниз.

Использовать вначале крупные изображения из 1-3 частей, и только после того, как ребенок научится раскрашивать крупные детали (без просветов, желательно в одном направлении, с сильным нажимом, не выходя за контур), можно приступать к более сложным раскраскам.

«ЛЕПКА»

Работа с пластилином, глиной, соленым тестом.

Разминание пластилина пальчиками, раскатывание, сплющивание, прищипывание, размазывание по плоской поверхности и т.д.

«АППЛИКАЦИЯ»

Изготовление поделок из бумаги: вырезание ножницами геометрических фигур, составление узоров, выполнение аппликаций.

Изготовление аппликаций из природного материала и других доступных материалов.

«МОЗАЙКИ»

Выкладывание узоров или рисунков по образцу или показу из кнопочек мозаики, кусочков цветного картона и т.д.

«КОНСТРУКТОР»

Различные виды конструкторов - дети выполняют предлагаемые задания сначала с родителями, а потом самостоятельно по образцу: сложить из кубиков постройку по образцу и по памяти; сложить из палочек елочку, домик, треугольник, квадрат и т. д.

«ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА»

В выполнении упражнений участвуют в равной степени левая и правая рука – поочередно или вместе. Упражнения выполняются по показу.

Вот некоторые из них: зайчик, пальчики здороваются, пальчики бегают, стул, стол, замок, цепочка, кнопочки и другие.

Детям очень нравятся потешки: «Ладушки», «Сорока-белобока», «Этот пальчик в лес ходил» и т. д.

Есть специальные книги с упражнениями для пальчиков.

«МАССАЖ ДЛЯ ПАЛЬЧИКОВ»

Хорошо делать массаж для пальчиков и ладоней каждый день. Используются четыре основных приема: поглаживание, разминание, растирание, постукивание.

Затрачивая всего 5 минут в день на проведение пальчиковой гимнастики и массажа можно оказать существенную помощь ребенку.

Занимаясь с ребенком, необходимо придерживаться следующих правил:

- начинайте с массажа и разогрева кистей рук, заканчивайте поглаживанием;
- выполняйте движения и правой, и левой рукой;
- движения на сжатие должны сочетаться с расслаблением;
- упражнения должны включать изолированные движения каждого пальца;
- прежде чем переходить к новому упражнению, важно как следует отработать предыдущее пальчиками правой и левой руки;

- используйте те игры, которые нравятся ребенку и доступны ему;
- при массаже рук ребенка помогайте ему своими руками только в том случае, если у вас положительный настрой.

«УПРАЖНЕНИЯ С КАРАНДАШАМИ»

Для выполнения упражнений использовать не заточенные карандаши (круглые или с гранями) или палочки. Упражнения выполнять двумя руками по очереди или вместе.

Вот несколько упражнений:

- прокатывание карандаша между ладонями;
- растирать центр ладони концом карандаша;
- упираясь концами карандаша в центр ладоней перемещать руки вверх, вниз, по кругу и т.д., стараясь не уронить карандаш;
- удерживать палочку концами пальцев двух рук на весу поочередно (сначала указательным, затем средним пальцем и т.д.);
- «собираем карандаши» – брать одной рукой и перекладывать в другое место (например, со стула на стол и др.), затем поменять руки (10-15 карандашей);
- «пропеллер» – вращать карандаш между пальцами;
- слегка держать карандаш между пальцами, чтобы он медленно сполз вниз;
- прокатывание карандашей по столу: сначала одной рукой, затем другой, затем двумя вместе;
- «пальчики шагают» – зажать карандаш между указательным и средним пальцем и делать пальчиками «шаги» по столу, не роняя карандаш.

«УПРАЖНЕНИЯ С ШАРИКАМИ, ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ»

- Зажать шарик в правой (левой) руке, затем в двух руках и поворачивать в разных направлениях кисти рук.
- Зажать шарик между ладонями: сильно сдавливать шарик, затем расслаблять руки, не выпуская шарика.
- Взять шарик большим и указательным пальцами и сильно сжать его. Аналогично сжимать шар между другими пальцами.
- С силой сжимать в руке шар, который располагается в середине ладони.

«ИГРЫ С ПУГОВИЦАМИ»

Для упражнений можно использовать плоские пуговицы разного цвета и размера.

Некоторые упражнения:

- разложи пуговицы по цвету – на цветные тарелочки; цветную бумагу; цветные контуры (колечки), нарисованные фломастером;
- выбери большие (маленькие) пуговицы;
- найди одинаковые пуговицы;
- цветные дорожки – чередование по цвету, размеру;
- выкладывание по контуру (линия, круг, квадрат и т.д.);

- собери пуговицы в ведерко;
- сосчитай пуговицы (до трёх)
- найди самые красивые пуговицы (помогите ребенку объяснить, чем они понравились);
- пальчики ходят – поставить средний и указательный пальчики на пуговицы, и передвигать их по столу

«ИГРЫ С ПРИЩЕПКАМИ»

«Вешаем платочки»

Натягиваем веревку на уровне плеч ребенка и даем ему несколько бельевых прищепок и платочки, нужно повесить платочки на веревку и закрепить их прищепками.

«Веселые фигурки»

Вырезать из цветной ткани или пластика геометрические фигуры, затем прикреплять к ним подходящие по цвету прищепки так, чтобы получилась знакомое изображение: солнышко, елочка, ежик, травка, дождик и др.

«Массаж»

Бельевой прищепкой (проверьте на своих пальцах, чтобы она не была слишком тугой) поочередно "кусаем" ногтевые фаланги (от указательного к мизинцу и обратно)

«ЛАСКОВЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ПАЛЬЧИКОВ»

Это игры с мягкими игрушками. Игрушки должны быть детям хорошо знакомы.

Упражнения:

- сначала обследовать игрушки, затем спрятать 2-3 игрушки в мешочек или коробку, ребенок должен с закрытыми глазами на ощупь узнать игрушку (назвать или показать на картинке);
- найти на ощупь названную игрушку;
- игра в прятки: взрослый прячет игрушки в разные места, доступные ребенку, а он их ищет (сначала надо ребенку показать игрушки, назвать их и сосчитать);

«ИГРЫ С ПРИРОДНЫМ МАТЕРИАЛОМ И КРУПАМИ»

«Орешки»

Оберните 10 грецких орехов в фольгу и предложите ребенку «очистить орешки», раскладывая чистые орешки в одну тарелочку, а «очистки» - в другую.

«Золушка»

Два вида материалов. Нужно выбрать более крупные предметы из мелких (манка и горох, фасоль и рис, камешки и песок и др.) или разобрать по двум чашечкам (желуди и каштаны, камни и шишки и др.).

«Найди игрушку»

Насыпать в небольшой таз крупу, горох или фасоль (можно использовать сухой песок) и спрятать (закопать) туда маленькие (около 3см) пластмассовые игрушки от киндер-сюрпризов (5-10 штук), счетные палочки или другие объекты. Ребенок должен их найти и достать. Можно сортировать найденные предметы: счетные палочки в высокую бутылку,

а игрушки в широкую банку.

«Рисуем пальчиком»

Манку или сухой песок насыпать на поднос тонким слоем и по нему рисовать пальчиком картинки по показу, образцу или самостоятельно. Чтобы нарисовать следующую картинку поднос надо слегка встряхнуть на весу.

«Наполни бутылочку»

В чашке лежит фасоль. Переложить ее в небольшую прозрачную бутылочку. Брать фасоль по одной: сначала правой рукой, затем левой, затем (если получается) обеими поочередно.

Можно пересыпать крупу из бутылочки с узким горлышком в бутылочку с широким горлышком, из бутылочки в стакан, из стакана ложкой в бутылочку с широким горлышком и др.

«Бусы»

Использовать макароны с дырочками (типа коротких рожков) и нанизывать их на ниточку или шнурок.

«Парочки»

Несколько пар предметов разного качества разложить на два подноса. С одного подноса взять предмет, потрогать его, закрыть глаза и найти такой же предмет на другом подносе (палочки, желуди, каштаны, шишки и др.).

«Найди предмет»

Сначала потрогать все предметы (5 - 7), выложенные на столе, затем закрыть или завязать платком глаза, и по названию найти нужный предмет

ИГРЫ С ВОДОЙ

Играйте с ребенком в ванной различными предметами, показывая как можно переливать воду из одного сосуда в другой, набирать воду в бутылочку, выливать воду из бутылки, переливание воды из ёмкости с узким горлышком в ёмкость с широким горлышком, всасывание пипеткой воды и т.д.

«ИГРЫ С БРОСОВЫМ МАТЕРИАЛОМ, БУМАГОЙ И ТКАНЬЮ».

«Шарики»

Отрывать кусочки бумаги, мять ее и катать из нее шарики. С бумажными шариками можно играть: забивать пальчиком шарик в ворота; перекидывать из руки в руку, выкладывая дорожку и др.

«Фантики»

Фантики от конфет из фольги смять, а затем пальчиком разгладить.

«Внимательные ручки»

Поглаживание тканей разной фактуры и качества правой и левой рукой. Помогите ребенку определить, какая ткань для чего может подойти.

«Намотай клубочек»

Наматывать толстую нитку (как для вязания) на клубок, если не получается, то сначала наматывать ниточку на палочку.

«Коробочка»

В крышке коробки от обуви сделать отверстия разного размера. Рядом, в ведерке или тазике лежат разные по размеру и форме предметы (шарики, бусы, палочки, маленькие игрушки и т.д.). Переложить все предметы из тазика в коробочку так, чтобы предметы соответствовали размеру отверстий в коробочке.

«ЦВЕТНЫЕ КОЛПАЧКИ – ИГРЫ С КРЫШКАМИ»

Для игр и упражнений используются цветные крышки от пластиковых бутылок – в серединке проделать дырочку шилом или накалившимся гвоздем.

«Бусы»

Надевать на шнурок цветные крышки в определенном порядке по показу или схеме.

«Запомни и повтори»

Выложить на листе из цветных крышек узор или рисунок, рассмотреть его с ребенком около минуты, обращая внимание на последовательность или главные детали, и накрыть. Выложить на пустом листе такой же узор.

«Крышки»

Закручивание и раскручивание крышек пластмассовых банок, пузырьков и т. д., подбирая нужного размера.